

④ヘルプカードの作成

○ヘルプカードとは



がいしゅつじ こま まわ ひと じぶん じょうほう
外出時などに困りごとがおこったときに、周りの人に、自分の情報や
こま てだす つた
困っていること、手助けしてほしいことを伝えるためのカードです。

○次のようなときに、手助けしてくれる人にカードを 見せて、自分の情報を伝え、助けてもらいましょう。

- ◎さいがい ひなん ひなんさき
災害のとき(避難するときや、避難先など)
- ◎きんきゅう ほっさ きゅう たいちょう ふりょう みま
緊急のとき(パニックや発作、急な体調不良に見舞われたとき)
- ◎ふだん せいかつ みち まよ きつぷ か
普段の生活でも(道に迷ったときや、切符を買うときなど)

○ヘルプカードを作りましょう。

- ①しちょう しょう ふくし まどぐち はいふ
市町の障がい福祉窓口での配布や、ホームページなどから
ダウンロードします。
- ②カードにひつようなことを書いてください。(うまく書けない場合は、
かぞく しえんしゃ いっしょ そうだん か
家族や支援者と一緒に相談して書いてください。)
- ③カードいれやさいふに入れて、いつももちあるいてください。
- ④かぞく きんきゅうじ れんらくさき ひと みじか きょうりょくしゃ
家族や、緊急時に連絡先となる人、身近な協力者などには、
「ヘルプカード」をもち持っていることを伝えておきましょう。

必要であると思う項目を記入してください。

表面

あなたの支援が必要です

ヘルプカード




愛媛県〇〇市

平成 年 月 日記入

ふりがな			
名前			
住所			
生年月日 (年齢)	年 月 日 (歳)	性別 男・女	血液型 型 / Rh+

緊急連絡先①:
電話番号: _____
呼んでほしい人の名前: _____

緊急連絡先②:
電話番号: _____
呼んでほしい人の名前: _____

緊急連絡先③:
電話番号: _____
呼んでほしい人の名前: _____

緊急連絡先の書き方

- 相手の人に了解をもらって、記入しましょう。
- 本人との間柄(父、母、作業所名など)や、連絡がつながる時間を書いておく
と便利です。

裏面

【私の医療情報】

障害や病気の 名称と特ちょう		
飲んでいる薬		
アレルギー等		
かかりつけ 医療機関	機関名: 電話番号:	(主治医)

お願いしたいこと

(記載例参照)



このカードの中に
お願いしたいことが書いてあります。
中を開いてみてください。

私の医療情報の書き方

- 障がいや病気の名前をわかりやすく
書いてください。
- 症状の特徴などもあれば記入します。
- 普段飲んでいる薬や服薬の注意点など
を書いてください。
- 書ききれないときは、「お薬手帳を見て
ください」と記入してもよいです。
- 食べられないものや接してはいけない
ものを書いてください。
- よく通っている病院を書いてください。

お願いしたいことは、次のページを参考
にして、書いてください。

○お願いしたいことの書き方 記載例

目が不自由です。

- ▶ 移動するときに誘導してください。
- ▶ まわりの状況や掲示を教えてください。

声が出ません。

- ▶ 筆談で話してください。

耳が聞こえません。

- ▶ 手話が筆談で話してください。
- ▶ 私の前から話してください。

体に触れられるのが苦手です。

- ▶ 体にさわらずにゆっくり、はっきりと指示してください。

耳が聞こえにくいです。(補聴器使用)

- ▶ ふつうの大きさの声でゆっくりと話してください。
- ▶ 耳の横から話してください。

足が不自由です。

- ▶ 移動するときに誘導・介助をしてください。

むずかしい言葉が苦手です。

- ▶ ゆっくりと簡単な言葉で話してください。

会話が苦手です。

- ▶ コミュニケーションボード(カード)などを使ってください。
- ▶ 言葉が出るのに時間がかかります。

安全な場所に連れて行ってください。

